DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO »SOKÓŁ«

ROK IX WARSZAWA, PAŹDZIERNIK 1933 R. NR. 10.

W SPRAWIE P. O. S.

„Być gotowym do pracy i obrony" — takie jest podstawowe zadanie państwowej odznaki sportowej.

Dążność do zdobycia państwowej odznaki sportowej stać się powinna powszechną, a my, sokoli, jesteśmy najbardziej powołanymi do jej rozpowszechnienia.

Prowadząc najwszechstronniej wychowanie fizyczne, gromadzimy wielki zbiornik sił fizycznych, z którego państwo będzie mogło czerpać w razie potrzeby.

Tak w zasadach P. O. S.-u, jak i nam, nie chodzi o sam wynik, lecz o pielęgnowanie jak najdłużej sprawności. P. O. S. nie może być zdobyta dożywotnie, próby sprawności muszą być powtarzane.

Zasada ta zmusza i zachęca do stałego uprawiania ćwiczeń cielesnych. Odpowiada to doskonale celowi, jaki wytknął nam nasz statut.

P. O. S. jest pierwszorzędnym sprawdzianem naszej wartości i słuszności naszych metod wychowania fizycznego. Właśnie państwowa odznaka sportowa powinna posłużyć nam do przelania przekonania o wartości naszej i słuszności naszych metod — w szerokie masy społeczeństwa, do przekonania o tem czynników urzędowych.

Dlatego też przewodnictwo Związku rozesłało wezwanie do masowego przystąpienia sokolstwa do prób sprawności o państwową odznakę sportową.

Najbliższym celem naszym jest otrzymanie dla sokolstwa praw do przeprowadzania prób sprawności o P. O. S. w całości, w obecnej bowiem chwili tylko częściowe prawa, odnośnie wyłącznie gimnastyki, posiadają prezesi dzielnic. Upokarzająca jest rola naszej organizacji, która przecież jest najsilniejszym organizmem wychowania fizycznego w Polsce, a której członkowie muszą odbywać próby w obcych organizacjach.

Stan ten musi się skończyć, a skończy się wówczas niezawodnie, gdy zdamy egzamin, że obowiązki obywatelskie spełniać potrafimy, że potrafimy spełnić i ten obowiązek obywatelski, do którego czynniki urzędowe tak wielką przywiązują wagę.

Stan ten skończy się wówczas, gdy państwowa odznaka sportowa stanie się w „Sokole" powszechną.

Już dziś możemy podzielić się z czytelnikami wiadomością, która potwierdza słuszność naszego dowodzenia.

Na wniosek przewodnictwa dzielnicy mazowieckiej, poparty przez przewodnictwo Związku, Państwowy urząd wychowania fizycznego nadał prezesowi dzielnicy mazowieckiej oraz prezesom kilku najżywotniejszych okręgów tej dzielnicy uprawnienia do przeprowadzenia prób sprawności o P. O. S. w całości, innych zaś — częściowych prób.

Możemy więc wnosić, że niedługo nastąpi chwila, kiedy cały nasz Związek otrzyma całkowite uprawnienia w tej mierze.

O wadze, jaką przywiązuje do tej sprawy przewodnictwo Związku, może świadczyć również fakt, że prawie wszyscy członkowie przewodnictwa z druhem prezesem Związku na czele, dobrze już posunięci w latach, poddali się próbom i P. O. S. zdobyli.

Z niektórych gniazd nadchodzą już wiadomości o masowych próbach o odznakę. Gniazdo Kozłówka zgłosiło do chwili obecnej około 60 członków, którzy na wezwanie przewodnictwa stawili się w żądanym terminie do prób i odznaki zdobyli.

Oby więcej takich gniazd, a niedługo spełni się nakaz chwili obecnej: Niema sokoła bez P. O. S.!

C. T.

NA KURS NARCIARSKI!

Cudowna polska jesień ma się ku końcowi. Złociste liście z szumem opadają z drzew, obnażając konary ciemne, smętnie wyciągające ku niebu ramiona. Zacznie się wnet słota i zimno...

Lecz potem? Potem piękno zimy przystroi srebrzystym szronem te smętne konary drzew, potem znowu ziemia, dziś złocista liściem jesiennym, w srebro i biel śniegu przyoblecze się, djamentami lodowych kropelek roziskrzy.

Każda z nas z radością wyciągnie porzucone narty, zarzuci barwny szalik na szyję i ruszy w świat po zdobycz wrażeń, jedynych w swym rodzaju, jakie daje sport narciarski.

A która z nas nie umie jeździć na nartach, niechaj się zgłasza na związkowy kurs narciarski, organizowany między 27 grudnia r. b. i 6 stycznia r. p. Tam szybko i w miłej atmosferze nauczy się opanować deski, które ją w świat poniosą. Kurs ten prawdopodobnie zorganizujemy w uroczej Wiśle lub w Zwardoniu. Koszty będą możliwie jak najtańsze. Dokładne dane podamy w następnym numerze „Przewodnika".

Ale od dziś już myślmy i przygotowujmy się do związkowego kursu narciarskiego.

J. ZAMOYSKA
Zw. naczelniczka sokolic.

REGULAMIN 10-GO MIĘDZYNARODOWEGO TURNIEJU GIMNASTYCZNEGO W ROKU 1934.

Stosownie do decyzji, powziętej na 18-em zebraniu F. I. G., odbytem w Pradze 4 i 5 lipca 1932 r., 10-ty międzynarodowy turniej gimnastyczny odbędzie się w Budapeszcie w dn. 18—21 maja 1934 r.

W turnieju mogą brać udział wszystkie Związki, zrzeszone w F. I. G.

Zgłoszenia do zawodów na specjalnych formularzach winny dojść do prezesa komisji technicznej, p. A. Huguenin, w Lozannie wraz z wpisowem w wysokości 100 franków francuskich na 2 miesiące przed zawodami, najpóźniej przed 15 marca 1934 r. Drużyna gimnastyczna, delegowana przez dany kraj ma się składać z 6 gimnastyków, maximum 8. Przy obliczaniu ostatecznego rezultatu będą brane pod uwagę wyniki 6-ciu najlepszych zawodników. Imienna lista zawodników, tworzących drużynę, powinna być przedłożona przewodniczącemu komisji sędziowskiej (jury).

Lista musi zawierać:

1) Imiona i nazwiska z datą i miejscem urodzenia każdego zawodnika (zawodnik winien mieć ukończonych 18 lat),

2) zaświadczenie identyczności, wystawione przez władze państwowe,

3) wyciąg z ksiąg wpisowych danego towarzystwa, którego zawodnik jest członkiem, stwierdzający, że zawodnik odpowiada żądanym wymaganiom,

4) fotografję każdego zawodnika o wymiarach 30×25 mm.

Zgłoszeni zawodnicy muszą być amatorami. Każda drużyna znajduje się pod kierownictwem osoby, wyznaczonej przez dany Związek. Kierownik prowadzi zastęp przed komisje sędziowskie z jednej próby na drugą. Przed rozpoczęciem ćwiczeń, kierownik winien sprawdzić, czy przyrządy są w dobrym stanie. Podczas ćwiczeń kierownik winien ochraniać zawodników, lecz nie może pomagać przy wykonywaniu ćwiczeń.

Praca kierownika nie jest punktowana. Jest on pośrednikiem pomiędzy jury i drużyną. Zawodnicy winni odbyć przedewszystkiem próby turnieju; nie mogą brać udziału w innych częściach konkursu, dopóki obowiązujące ich ćwiczenia nie będą ukończone.

Komisja sędziowska.

Każdy Związek, zgłoszony do zawodów, wydeleguje jako członków komisji sędziowskiej 2 lub 3 osoby (liczba będzie dokładnie ustalona później). Bezstronstronność, kompetencje i uczciwość ich winny być gwarantowane przez odnośny Związek. Każdy sędzia winien się zobowiązać solennie do oceniania tylko pracy gimnastyka bez względu na osobę i naród.

Aby dojść do najbardziej ujednostajnionej skali oceny, komisja sędziowska będzie zwołana przed samem rozpoczęciem zawodów.

Członkowie komisji nie mają prawa do żadnego odszkodownia za koszty podróży i mieszkania. Prezes F. I. G. zwoła i zainstaluje komisję w dniu, godzinie i miejscu oznaczonem. Sędziowie wybiorą przewodniczącego, wice-przewodniczącego, sekretarzy i dyrektora technicznego, którzy podzielą między siebie pracę. Prezes F. I. G., prezesi, wice-prezesi i dyrektor techniczny tworzą komisję sędziowską odwoławczą w razie reklamacyj.

Do pomocy komisji sędziowskiej będą przydzieleni członkowie komitetu lokalnego. Jeden z nich będzie gospodarzem, który ma przygotować miejsce do zawodów.

Do pomocy komisji sędziowskiej będą oddani rachmistrze, których zadaniem będzie sumowanie i obliczanie ostatecznych wyników.

Porządek zawodów.

W przeddzień zawodów zostanie ustalony przez losowanie numer porządkowy każdego narodu.

Konkurs składa się z dwóch części: pierwsza część zawiera ćwiczenia wolne, ćwiczenia na przyrządach, skok przez konia wzdłuż; część druga — lekkoatletykę.

Kolejność ćwiczeń na przyrządach pozostanie jednakowa dla wszystkich drużyn.

W godzinie, oznaczonej dla rozpoczęcia zawodów, członkowie jury i wszystkie drużyny zawodnicze winny się znajdować na właściwych miejscach.

Na terenie zawodów mogą przebywać, poza jury i zawodnikami wraz z kierownikami, tylko ludzie, nieodzownie potrzebni do utrzymania w porządku przyborów i torów. Dopuszczeni również będą operatorzy kinematograficzni i oficjalni fotografowie.

Komitet organizacyjny utworzy również straż porządkową w szatniach, jednakże nie będzie odpowiedzialny za żaden wypadek, albo kradzież, popełnioną na szkodę uczestników.

Wskazówki dla zawodników.

Bez pozwolenia komisji, nie może żaden zawodnik opuścić swego oddziału. W czasie odbywania prób nie wolno podstawiać zamiast danego zawodnika — innej osoby. Każda niedyspozycja lub wypadek muszą być natychmiast zgłaszane przez kierownika i stwierdzone przez dyżurnego lekarza. Niedysponowany zawodnik może oddalić się najwyżej na 20 minut, podczas tego drużyna może przerwać swą pracę. Przekroczenie czasu 20 minut grozi wyłączeniem danego zawodnika z konkursu.

Zawodnicy winni się stosować do wskazówek jury. Na żądanie zainteresowanego zawodnika, jak tylko jury zakomunikuje mu rezultat pierwszej próby, wszystkie ćwiczenia obowiązujące mogą być powtórzone drugi raz. W tym wypadku ważne jest lepsze ćwiczenie.

Ćwiczenia na drążku i poręczach mogą być ćwiczone w odwrotną stronę, bądź w całości, bądź częściowo.

Ćwiczenia na koniu z łękami i ćwiczenia wolne mogą być ćwiczone w odwrotną stronę, lecz tylko w całości.

Wybór skoku dowolnego na koniu jest całkowicie wolny. Celem należytego ocenienia trudności tych skoków, będzie opracowana tabela trudności.

Wszystkie reklamacje, tyczące się udziału zawodnika, winny być zgłaszane natychmiast, gdy nastąpi powód reklamacji.

Ubiór zawodników w drużynie musi być jednakowy, Członkowie tej samej drużyny muszą nosić znak wspólny, odróżniający ich od innych. Na przyrządach zawodnicy noszą obuwie z giętką podeszwą bez obcasów. Przy próbach lekkoatletycznych ubiór może być zmieniony, ale musi być jednakowy dla całej drużyny. Obuwie z kolcami wtedy jest dozwolone.

Oddziały zawodnicze mają prawo przywieźć swoje przyrządy i zainstalować je na własny koszt i ryzyko na miejscu, wskazanem przez komitet organizacyjny. Wymiary zasadnicze tych przyrządów powinny być zachowane stosownie do przepisów niniejszego regulaminu.

Mistrzostwa świata.

Mistrzostwa świata są otwarte dla wszystkich zespołów i każdego amatora gimnastyka, będącego członkiem Związku, należącego do F. I. G.

Uroczystość pięćdziesięciolecia założenia Związku gimnastycznego węgierskiego, połączona jest z następującemi mistrzostwami:

1. Mistrzostwa zespołowe, gdzie brane będą pod uwagę wyniki prób 6-ciu najlepszych zawodników drużyny.

2. Mistrzostwa indywidualne, które oceniane będą sumą punktów, otrzymanych za 15 prób.

3. Mistrzostwa indywidualne na przyrządach:

a) na drążku, b) poręczach, c) koniu z łękami, d) na kółkach, e) w skoku przez konia wzdłuż.

Tych pięć mistrzostw indywidualnych zostanie przyznane za największą sumę punktów w ćwiczeniach obowiązkowych i dowolnych na każdym przyrządzie.

Ćwiczenia wolne i lekkoatletyczne nie tworzą oddzielnych mistrzostw, lecz wliczane będą tylko do całości 15 prób. Ocena za ćwiczenia wolne zawodnika danej drużyny będzie zaliczona przy mistrzostwach indywidualnych.

Ćwiczenia konkursowe.

Drużyna zgłoszona winna wykonać następujące ćwiczenia:

I. Ćwiczenia wolne: jedno obowiązkowe, jedno dowolne.

II. Ćwiczenia obowiązkowe i dowolne na następujących przyrządach: a) drążku, b) poręczach, c) koniu wszerz, d) kółkach, oraz e) skok obowiązkowy i dowolny przez konia wdzłuż.

III. Lekkoatletyka:

a) pchnięcie kulą 7,25 kg,

b) skok o tyce,

c) bieg 100 m.

Ćwiczenia obowiązkowe opracowane są przez p. Jana Krizmanich'a, kierownika technicznego Związku gimnastycznego węgierskiego.

Wszystkie ćwiczenia będą przerabiane jedno po drugiem, a nie równocześnie przez kilku gimnastyków. Ćwiczenia dowolne winny być różne dla każdego zawodnika.

Sędziowanie i ocena.

Przy ocenianiu ćwiczeń przyrządowych czynnych jest 3-ch sędziów, z których równocześnie oceniają dwaj, podczas, gdy trzeci odpoczywa. Żaden sędzia nie może oceniać prób własnego narodu.

Do każdej grupy sędziów przydzielony będzie sekretarz.

Sędziowie dają oceny bez naradzania się. Jeśli odskok między dwiema ocenami jest większy, niż jeden punkt, wówczas sekretarz grupy sędziów daje o tem natychmiast znać do przewodniczącego jury, który interwenjuje, aby przywrócić zgodność, i który rozstrzyga sprawy bez apelacji, gdy zgoda nie została osiągnięta.

Punktowanie.

Wszystkie ćwiczenia ocenia się w wysokości od zera do 10 punktów z dokładnością do $^1/_{10}$ punktu.

a) Ćwiczenia wolne, na przyrządach i skoki przez konia oceniają, jak już powiedziano, dwaj sędziowie.

b) Pchnięcie kulą i c) skok o tyce — oceniają trzej sędziowie, jeden przy kontrolowaniu odbicia o belkę, dwaj przy mierzeniu.

d) Bieg — komisja złożona ze startera, 6-ciu mierzących czas i sekretarza.

Sędziowie winni głośno ogłaszać punkty, przyznane za każdy wyczyn.

Należy oceniać w sposób następujący:

1-o. Przy ćwiczeniach obowiązkowych wolnych, przyrządowych i skokach przez konia:

0 punktów za niewykonanie,
2 punkty za wykonanie wadliwe,
4 punkty za wykonanie średnie,
6 punktów za wykonanie zadowalające,
8 punktów za wykonanie dobre,
10 punktów za wykonanie doskonałe.

2-o. Przy ćwiczeniach dowolnych i wolnych, przyrządowych i skokach przez konia:

2 punkty za piękno i połączenia ćwiczeń,
3 punkty za trudność i natężenie,

Ponadto:

1 punkt za wykonanie dostateczne,
3 punkty za wykonanie dobre,
5 punktów za wykonanie doskonałe.

Przy próbach lekkoatletycznych ocenia się wyniki według specjalnej tabeli.

Maksymalna ilość punktów możliwa do osiągnięcia.

1-o. Ćwiczenia wolne, na przyrządach i koniu wszerz:

a) ćwiczenia obowiązkowe: 10 punktów × 6 zawodników = 60 punktów,

b) ćwiczenia dowolne 10×6 = 60 punktów.

Razem 120 punktów.

Ocena całkowita za ćwiczenia wolne, 4 przyrządy i skok przez konia

120×6=720 punktów.

2-o. Lekkoatletyka.

Trzy próby × 10 punktów × 6 gimnastyków = 180 punktów.

Ostatecznie: 720+180=900 pkt. czyli 150 punktów na zawodnika.

Wyniki jury są nieodwołalne i bezapelacyjne.

Klasyfikowanie i nagrody.

Tytuł mistrza świata będzie przyznany zespołowi lub zawodnikowi, który otrzyma największą ilość punktów za całość, obliczonych z 15 prób, jak również zwycięzcom na każdym przyrządzie i w skoku przez konia.

Dla zespołów i zawodników indywidualnych oznaczać się będzie miejsca w ten sposób: mistrz świata (pierwszy), drugi, trzeci..., szósty, zależnie od ilości osiągniętych punktów.

Przewidziane są nagrody następujące:

a) Mistrzowska drużyna otrzyma dla swego Związku wieniec, a każdy członek drużyny, jak i kierownik techniczny — wielki ozdobny medal srebrny; dwa następne zkolei zastępy otrzymają wielki medal srebrny, a 3 następne — mały medal srebrny..

b) Mistrz w konkurencjach indywidualnych otrzyma wieniec i złoty medal; dwaj następni — wieniec wielki i medal ozdobny srebrny, a trzej następni wielki medal srebrny.

c) Mistrze na każdym przyrządzie i w skoku przez konia, a także pierwszy w ćwiczeniach wolnych — otrzymają wieniec i wielki ozdobny medal srebrny; dwaj następni otrzymają wielki medal srebrny, a trzej następni — mały medal srebrny.

Oprócz powyższych nagród, wszystkie zespoły i zawodnicy indywidualni, sklasyfikowani do 6-go miejsca, otrzymają dyplomy.

Nadto komitet organizacyjny rezerwuje sobie prawo przyznania specjalnych przedmiotów mistrzom świata i mistrzom każdej kategorji.

Przepisowe wymiary przyrządów.

D r ą ż e k: stalowy, polerowany, średnica 28/30 mm, wysokość zawieszenia 2,4 m.

P o r ę c z e: długość 3 m., część zewnętrzna od podparcia 0,42 m., wysokość 1,6 m., żerdzie o przekroju owalnym.

K ó ł k a: wysokość zawieszenia 5,5 m., średnica wewnętrzna kółek 18 cm., zewnętrzna (grubość) 28 mm.

K o ń z ł ę k a m i: długość 1,8 m., szerokość 0,35 m., wysokość łęków 0,42 m., odległość łęku od ziemi 1,2 m., od grzbietu 0,12 m.

Ćwiczenia lekkoatletyczne.

Pchnięcie kulą lewą i prawą ręką.

Jako wynik bierze się sumę dwóch najlepszych rzutów z trzech prób każdą ręką. Zawody odbywają się według regulaminu Międzynarodowego związku lekkoatletycznego.

Skok o tyce.

Każdy zawodnik może skoczyć 3 razy tę samą wysokość. W razie nieudania się tych 3-ch skoków — zawodnik odpada.

Bieg 100 m.

Bieżnia trzytorowa. Dwie drużyny stają równocześnie przed komisją sędziowską. Równocześnie biegnie dwóch zawodników, po jednym z każdej sekcji. Po dwukrotnym złym starcie zawodnik odpada. Tak skok, jak i bieg 100 m. odbywa się według regulaminu Międzynarodowego związku lekkoatletycznego.

TABELA OCEN.

Skok o tyce.

2,00 m.	0 punktów
2,10 „	1 „
2,20 „	2 „
2,30 „	3 „
2,40 „	4 „
2,50 „	5 „
.	.
.	.
.	.
.	.
3,00 „	10 „

Uwaga. 1/10 część punktu odpowiada 1 cm.

Bieg 100 m.

16 sek.	0 punktów
15,9 „	0,25 „
15,8 „	0,50 „
15,7 „	0,75 „
15,6 „	1,00 „
15,5 „	1,25 „
15,4 „	1,50 „
15,3 „	1,75 „
15,2 „	2,00 „
15,1 „	2,25 „
15,0 „	2,50 „
.	.
.	.
.	.
.	.
12,0 „	10,00 „

Pchnięcie kulą oburącz.

11,00 metrów	0 pkt.
11,01 „	0,4 „
11,10 „	0,5 „
11,20 „	0,6 „
11,30 „	0,7 „
11,40 „	0,8 „
11,50 „	0,9 „
11,60 „	1,0 „
11,70 „	1,1 „
11,80 „	1,2 „
11,90 „	1,3 „
12,01 „	1,4 „
12,10 „	1,5 „
12,20 „	1,6 „
12,30 „	1,7 „
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
16,01 „	5,4 „
16,10 „	5,5 „
16,19 „	5,6 „
16,28 „	5,7 „
16,37 „	5,8 „
16,48 „	5,9 „
16,55 „	6,0 „
16,64 „	6,1 „
16,73 „	6,2 „
16,82 „	6,3 „
16,91 „	6,4 „
17,01 „	6,5 „
17,08 „	6,6 „
17,16 „	6,7 „
17,24 „	6,8 „
17,32 „	6,9 „
17,40 „	7,0 „
17,48 „	7,1 „
17,56 „	7,2 „
17,64 „	7,3 „
17,72 „	7,4 „
17,80 „	7,5 „
17,88 „	7,6 „
17,96 „	7,7 „
18,04 „	7,8 „
18,12 „	7,9 „
18,20 „	8,0 „
18,27 „	8,1 „
18,34 „	8,2 „
18,41 „	8,3 „
18,48 „	8,4 „
18,54 „	8,5 „
18,60 „	8,6 „
18,66 „	8,7 „
18,72 „	8,8 „
18,77 „	8,9 „
18,82 „	9,0 „
18,87 „	9,1 „
18,92 „	.
18,96 „	.
19,01 „	.
19,04 „	.
19,08 „	.
19,11 „	.
19,14 „	.
19,17 „	.
19,20 „	10,0 „

C. T.

MIĘDZYNARODOWE ZAWODY GIMNASTYCZNE KOBIECE W R. 1934.

Na ostatniem zebraniu Międzynarodowej federacji gimnastycznej w Lozannie w kwietniu r. b. postanowiono, z okazji 50-ciolecia Federacji gimnastycznej węgierskiej, oraz X międzynarodowych zawodów gimnastycznych męskich, zorganizować również pierwsze drużynowe międzynarodowe zawody gimn. dla kobiet. Zawody te mają się odbyć między 18 — a 21 maja 1934 r., w Budapeszcie.

Specjalna komisja, pod przewodnictwem dh. J. Zamoyskiej (Polska), do której weszli pp. Krizmanich (Węgry), Hentges (Luxemburg) i Sommer (Holandja), opracowała program następujący:

1) **Wzorową lekcję gimnastyczną,** składającą się z trzech części. W części właściwej przewidziane są ćwiczenia: na równoważni, na poręczach i przeskok przez konia wszerz.

2) **Trzy konkurencje lekkoatletyczne:** bieg 60 m, skok w dal z rozbiegu i rzut oszczepem.

3) **Dowolny pokaz drużynowy.**

W skład drużyny wchodzić ma 6—8 zawodniczek i jedna prowadząca drużynę. Przy ocenie uwzględnione będą wyniki 6-ciu najlepszych zawodniczek z każdej drużyny.

Ułożenie lekcji gimnastycznej pozostawiono drużynom, podając jedynie pewne wskazówki. Ćwiczenia na przyrządach pozostawiono również dowolne, z zastrzeżeniem, że każde ćwiczenie na danym przyrządzie ma być odrębne. Dowolny pokaz pozostawiono zupełnie do wyboru kierownictwom drużyn.

Ocenę ustalono następującą:

Lekcja gimnastyczna część I — 60 pkt. dla całej drużyny.

Lekcja gimnastyczna część II—240 pkt. dla całej drużyny.

Lekcja gimnastyczna część III — 60 pkt. dla całej drużyny.

Razem 360 pkt.

Lekka atletyka: po 10 pkt. za poszczególne konkurencje razem 180 pkt. dla całej drużyny.

Za pokaz dowolny 150 pkt. dla całej drużyny.

Za punktualność 30 pkt. dla całej drużyny.

Razem więc możliwych do zdobycia dla całej drużyny 720 pkt.

Maxima i minima lekkoatletyczne są następujące:

Bieg 60 m: 10.8'' — O pkt. 8.8'' — 10 pkt.

Skok w dal: 3.50 m — O pkt. 4.50 m — 10 pkt.

Rzut oszczepem: 12.50 m — O pkt. 25.00 m — 10 pkt.

Lekcję gimnastyczną i dowolny pokaz drużynowy ułoży związkowy wydział techniczny druhen i poda zawodniczkom do wiadomości, natomiast chcąc dać możność zawodniczkom wyzyskania jak najdalej swych możliwości i specjalności, związkowy wydział techniczny postanowił polecić każdej zawodniczce, którąby reflektowała na udział w zaszczytnej reprezentacji drużynowej w Budapeszcie, ułożenie dla siebie po jednem ćwiczeniu na poręczach, na równoważni, oraz przeskok przez konia wszerz z łękami.

Przyrządy:

Równoważnia: 120 cm. wysoka, 5 m długa, 8 cm. szeroka.

Poręcze, żerdzie na wysokości 120 cm. lub o nierównej wysokości.

Koń z łękami: przeskok z trampoliny elastycznej lub zwykłej.

W klasyfikacji poszczególnych ćwiczeń ocena będzie następująca:

Za piękno i kombinację ćwiczenia: 2 pkt.

Za trudność i znaczenie fizjologiczne: 3 pkt.

Za doskonałe wykonąnie: 5 pkt.

Razem 10 pkt.

Czas trwania poszczególnych ćwiczeń, ma wynosić po doskonałem opanowaniu do 1 minuty.

Dokładny opis ćwiczeń zawodniczki winny przesłać drogą służbową do dnia 10 listopada pod adresem związkowego wydziału technicznego druhen, Warszawa, Wybrzeże Saskiej Kępy 26. Opis winien być zaopatrzony w dokładny adres zawodniczki z wymienieniem przynależności do gniazda i dzielnicy.

Po otrzymaniu ćwiczeń i osądzeniu ich, związkowy wydział techniczny druhen wyda dalsze polecenia.

J. Z.

Sokolstwo — to najwyższy wzlot ducha słowiańskiego.

Z INSPEKTORATU S. D. S.

KOMUNIKAT.

Związkowy inspektorat stałych drużyn sokolich nadesłał nam do zamieszczenia w „Przewodniku" następujący komunikat:

„Ministerstwo spraw wewnętrznych pismem Nr. Wojsk. OPLG 39/1, z dn. 8 lipca r. b., komunikuje, iż ukazała się broszura p. t. „Ratownictwo ludności cywilnej" (Samoobrona przeciwgazowa), wydana w Katowicach.

Broszura ta, zawierając cały szereg błędów odnośnie przygotowań ludności do obrony przeciwlotniczo-gazowej, obliczona na duży zysk prywatny (cena 1 zł. za 18 stron druku), wprowadza czytelników w błąd, gdyż w drukach reklamowych nie podano, że „Samoobrona przeciwgazowa" jest prywatną firmą, a nie organizacją społeczną, popieraną przez państwo.

W związku z tem Ministerstwo spraw wewnętrznych zakazuje korzystania z tej broszury przez władze administracji ogólnej, jak również poleca podać o tem do wiadomości ogółu przez zamieszczenie odpowiednich komunikatów w prasie."

Wyszły z druku następujące broszury *dh. inż. Michała Terecha:*

1. **Zasady wewnętrznej organizacji sokolej.**
2. **Sokół u narodów słowiańskich.**
3. **Tysiąc lat walki z naporem germańskim.**

Nowe te broszurki znaleźć się muszą w każdej bibljotece gniazdowej.

Cena poszczególnych broszur wynosi gr. 80 za egzemplarz wraz z kosztem przesyłki pocztowej.

Wysyłka nastąpi niezwłocznie po otrzymaniu zamówienia i wpłaty należności na konto P. K. O. Nr. 3852, **Administracja wydawnictw sokolich, Warszawa, Nowy Świat Nr. 40, tel. Nr. 240-28.**

Wydział wydawnictw sokolich posiada na składzie następujące książki:

„Gimnastyka sokoląt" — *dh. Jana Fazanowicza* . . cena zł. 3.50

„Gimnastyka podstawowa" *Niels Bukha* . . . . . cena zł. 5.—

„Zasady organizacji klubów i stowarzyszeń" *Z. Ruseckiego i A. Posnera* . . . . cena zł. 3,50

W Wydziale wydawnictw sokolich nabyć można nadto:

Legitymacje związkowe (w płóciennej oprawie wraz z kontrolą składek) obowiązującego typu . . w cenie po 30 gr.

Dyplomy do nagród: do złotych żetonów — ze złotą ramką, do srebrnych — ze srebrną, do bronzowych — z bronzową. Cena blankietu dyplomowego — gr. 35 (oprócz kosztów porta).

Wydział dostaw sokolich Warszawa, Nowy Świat Nr. 40, tel. Nr. 240-28, konto P. K. O. Nr. 5582.

posiada obecnie **odznaki związkowe** (przepisowe: srebrne na emalji) po zł. 3 szuka.

Odznaki te wydaje się wyłącznie na zamówienie zarządów gniazd. W zamówieniu winny być podane: nazwisko, imię i Nr. legitymacji związkowej członka, dla którego gniazdo odznakę zamawia.

Wydział dostaw sokolich jest jedyną składnicą, w której każda druhna i każdy druh znajdzie wszystko, czego w pracy sokolej potrzebuje.